

# CURSO HERBODIETETICA - CENSANA

## CONTENIDO:

**AREA 1:**

LA ALIMENTACION HUMANA  
EL MUNDO DE LA NUTRICION.

**AREA 2:**

BIONERGETICA Y METABOLISMO  
ENERGETICO.

**AREA 3:**

NUTRICION Y METABOLISMO.

**AREA 4:**

BROMOTOLOGIA (COMPOSICION  
DE LOS ALIMENTOS).

**AREA 5:**

DIETETICA. LA ALIMENTACION  
EN DIFERENTES ETAPAS Y  
SITUACIONES DE LA VIDA.

**AREA 6:**

HISTORIA DE LAS PLANTAS

**AREA 7:**

BOTANICA.

**AREA 8:**

PROCESADO DE LAS PLANTAS  
MEDICAS.

**AREA 9:**

CONTROLES DE CALIDAD.

**AREA 10:**

FORMAS DE DOSIFICACION,  
APLICACIÓN Y ADMINISTRACION.

**AREA 11:**

FORMULACION.

**AREA 12:**

POSOLOGIA.

**AREA 13:**

PRINCIPIOS ACTIVOS DE LAS  
PLANTAS MEDICINALES.

**AREA 14:**

PROPIEDADES, ACCIONES E  
INDICACIONES TERAPEUTICAS  
DE LAS PLANTAS MEDICINALES.

**AREA 15:**

SISTEMA RESPIRATORIO.

**AREA 16**

SISTEMA INMUNITARIO.

**AREA 17**

SISTEMA DIGESTIVO.

**AREA 18:**

SISTEMA RENAL.

**AREA 19.**

SISTEMA CIRCULATORIO.

**AREA 20.**

SISTEMA NERVIOSO.

**AREA 21:**

ORGANOS DE LOS SENTIDOS.

**AREA 22:**

SISTEMA LOCOMOTOR.

**AREA 23:**

ORGANOS REPRODUCTORES

**AREA 24:**

SISTEMA ENDROQUINO Y  
METABOLISMO

**AREA 25:**

DERMATOLOGIA: PIEL Y MUCOSA

**ANEXOS:**

CONCEPTO BASICOS DE

AROMATERAPIA

FICHAS DE PLANTAS MEDICINALES

## PROGRAMA DEL CURSO:

**AREA 1:**

- Formación profesional: "Dietistas".
- Obtención de un "Examen Crítico".
- Análisis de "Situaciones Particulares".
- Valoración de los condicionantes de los "Estilos de Vida".
- Educación alimentaria.
- Dietista: Profesión Mundial.
- Actividad como Labor Social.
- Historia Social de las relaciones existentes entre condiciones de vida y alimentación.
- Diferentes pueblos, diferentes alimentaciones.
- Conclusiones.

- Alimentación antes del siglo XIX.
- Alimentación en la época moderna.
- Relación directa de las enfermedades respecto a la nutrición en la historia.
- Descubrimientos y evolución de los conceptos relacionados con la nutrición.

**AREA 2:**

- Transformaciones energéticas celulares.
- Valor energético de los alimentos.
- Calorimetría.
- Necesidades energéticas del cuerpo humano.
- Regularización de las ingesta calórica.
- Fisiología del metabolismo en normalidad y ayuno.
- Aumento y pérdida de peso.
- Necesidades energéticas y ejercicio físico.

**AREA 3:**

- Digestivo y absorción: Enzimas.
- Nutrición y metabolismo de los hidratos de carbono.
- Estructura de los hidratos de carbono.
- Digestión y absorción de los hidratos de carbono.
- Metabolismo y funciones de los hidratos de carbono.
- Nutrición y Metabolismo de las grasas.
- Estructura de las grasas de la dieta.
- Funciones, nutrición y metabolismo de las grasas.
- Distribución y metabolismo de las grasas.
- Nutrición y metabolismo de las proteínas.
- Requerimientos de proteínas
- Estructura de las proteínas.
- Metabolismo de las proteínas y aminoácidos.
- Balance de nitrógeno.
- Fibra dietética.
- Estructura de la dietética.

- Fuentes de la fibra y cualidad de las fibras.
- Efectos metabólicos debidos a la ingesta de fibras.
- Nutrición y metabolismo de las vitaminas y vitamínicos.
- Nomenclatura, propiedades y funciones de las vitaminas.
- Vitaminas liposolubles.
- Vitaminas hidrosolubles.
- Vitamínicos.
- Antivitaminas.
- Nutrición y metabolismo de los oligoelementos.
- Nutrición y metabolismo del etanol
- Agua.
- El agua y las soluciones acuosas.
- Balances Hídrico.
- Regularización del contenido del agua corporal.

**AREA 4:**

- Carnes, Pescados, Huevos, Leche y Lácteos.
- Cereales, Leguminosa y Tubérculos Feculentos.
- Harinas, féculas y derivados.
- Alimentos Edulcorantes, Frutas, verduras, Hortalizas y derivados.
- Alimentos Estimulantes, Condimentos.
- Agua.
- Manipulación de los alimentos, aditivos alimentarios: Componentes no nutritivos endógenos o exógenos añadidos a los alimentos.
- Alimentos dietéticos, Legislación.
- Fiscalización Bromática.

**AREA 5:**

- Dietética equilibrada: Concepto y calculo.
- Tablas de composición de los alimentos.
- Necesidades de nutrientes.
- La alimentación en el embarazo y la lactancia.
- La alimentación en la infancia y la adolescencia.
- La alimentación en el adulto.

- Dieta equilibrada como base de la medicina preventiva.
- La alimentación en las personas de edad avanzada.
- Modificaciones bioquímicas y fisiológicas del envejecimiento.
- Factores que afectan el estado nutricional en la vejez.
- Alimentación en el trabajo.
- Alimentación y actividad laboral.
- Alimentación en el deportista.
- Clasificación del deportista.
- Alimentación y rendimiento.
- Alimentación en medios hostiles.
- Estudio de las distintas dietas actuales.
- Dietas en diversas culturas.

**TEMA 6:**

- Plantas medicinales.
- Un saber antiguo.

**TEMA 7:**

- Introducción.
- Qué es la botánica.
- Cómo se estructura la botánica.
- Morfología.
- Niveles morfológicos de organización.
- Lugares donde residen los principios activos (Raíz, Tallo, Hojas, Flor, Fruto, Semilla).
- Fisiología.
- Introducción.
- Reproducción.
- Nutrición.
- Sistemática.
- Concepto de Sistemática y Taxonomía.
- Nomenclatura Binaria.
- Lista de nombres de los principales botánicos y sus abreviaturas.
- Adaptaciones de las plantas al medio ambiente.
- Léxico Botánico.

**TEMA 8:**

- Partes de las plantas que se suelen utilizar.
- Cultivo/Selección/Recolección.
- Conservación.

- Acondicionamiento y almacenaje de las plantas.

**TEMA 9:**

- Objetivos.
- Factores que influyen sobre la actividad de las plantas medicinales.
- Normalización – Estandarización.
- Control de producción.

**TEMA 10:**

- Introducción.
- Preparados fitoterapéuticos.
- Productos obtenidos por tratamiento mecánico.
- Productos obtenidos por destilación.
- Productos obtenidos por extracción con disolvente.
- Formas galénicas y vías de administración.
- Vía oral.
- Vía nasal, oftálmica y ótica.
- Vía vaginal y rectal.
- Vía tópica.
- Formas galénicas “homeopáticas”.
- Ejemplos de formas galénicas.

**TEMA 11:**

- Consejos generales de formulación.
- Corrección organoléptica.
- Tisanas compuestas
- Incompatibilidades.

**TEMA 12:**

- Introducción.
- Equivalencia de las dosis.
- Indicaciones generales.
- La influencia del peso corporal y edad.
- Otros métodos para calcular la posología.
- Correspondencias particulares existentes entre plantas y sus diferentes extractos galénicos.
- Dosis en aromaterapia.

**TEMA 13:**

- Introducción.
- Clasificación de los principios activos.

**TEMA 14:**

- Definiciones de las propiedades terapéuticas, acciones e indicaciones de las plantas medicinales

(ejemplificando con algunas plantas).

**TEMA 15:**

- Faringitis / Amigdalitis.
- Resfriado común.
- Gripe.
- Bronquitis.

**TEMA 16:**

- Infecciones.
- Alergia.
- Cáncer.
- Enfermedades autoinmunes.

**TEMA 17:**

- Dispepsias.
- Flatulencias.
- Estreñimiento.
- Diarrea.
- Náuseas y vómitos.
- Reflujo y acidez estomacal.
- Gastritis.
- Síndrome de colon irritable.
- Problemas hepáticos / hepatitis.
- Litiasis biliar.
- Parasitos intestinales.

**TEMA 18:**

- Cistitis.
- Urolitiasis.
- Hipertrofia Benigna de Próstata (Adenoma prostático).

**TEMA 19:**

- Hipertensión.
- Hipotensión.
- Hemorroides.
- Varices.

**TEMA 20:**

- Migrañas y cefaleas.
- Insomnio.
- Ansiedad.
- Estrés.
- Depresión.
- Anorexia.
- Bulimia.

**TEMA 21:**

- Ojos.
- Oídos.
- Nariz.
- Boca.

**TEMA 22:**

- Artritis.
- Artrosis.
- Contracturas musculares.
- Esguinces.
- Tendinitis.
- Osteoporosis.

**TEMA 23:**

- Femenino.
  - Síndrome Premenstrual (SPM).
  - Amenorrea.
  - Problemas de la lactancia.
  - Menopausia.
- Masculino.
  - Impotencia.
- Femenino y Masculino.
  - Infertilidad.
  - Enfermedades de transmisión sexual.

**TEMA 24:**

- Diabetes.
- Colesterol.
- Alteraciones de la glándula tiroideas.
- Obesidad.

**TEMA 25:**

- Acné.
- Protección solar.
- Quemaduras.
- Úlceras.
- Lunares – Pecas – Hiperpigmentación.
- Micosis de la piel.
- Candidiasis.
- Piojos (pediculosis) y Sarna.
- Problemas de uñas.
- Problemas transpiración.
- Psoriasis.
- Verrugas – Herpes.
- Vitiligo.

**ANESOS:**

- Conceptos básicos de Aromaterapia.
- Fichas de Plantas Medicinales.

### **MATERIAL SUMINISTRADO**

- Material encuadernado conteniendo los diversos temas que componen este curso con sus múltiples hojas de texto, además de las variadas ilustraciones incorporadas.
- Carnet de alumno.
- Exámenes de evaluación.

### **SERVICIOS ADICIONALES DE ATENCION AL ALUMNO**

- Cursillos Monográficos de fin de semana.
- Profesorado altamente cualificado, dedicado al seguimiento personalizado de cada alumno.
- Servicio especial de tutorías.

### **TUTORIAS**

En el momento en que el alumno es matriculado, se le designa un tutor/a, así como un grupo de estudio, de manera que pueda ser atendido de forma totalmente personalizado por su tutor/a, el cual ha sido designado para supervisar y orientar al alumno en sus estudios y al cual deberá dirigirse para poder realizar tantas consultas como crea pertinentes.

### **EXAMENES**

La escuela realizara a sus alumnos, periódicamente exámenes de autoevaluación, con el fin de que tanto el alumno como su tutor designado, puedan ir evaluando los conocimientos adquiridos hasta el momento actual.

También el alumno tendrá que realizar trabajos durante todo el curso

### **TITULACION**

Al finalizar sus estudios, y tras haber superado las pruebas pertinentes, la escuela hará entrega de un diploma acreditativo. Pudiendo además optar a la obtención de un carnet profesional.

### **CURSILLOS MONOGRAFICOS**

Con el fin de completar la formación recibida en la escuela, quincenalmente se organizan diversos cursillos monográficos, tratados de una forma práctica, con el fin de conseguir un

máximo aprovechamiento por parte del alumno.

### **MODALIDAD DE ESTUDIO**

- Presencia.

*La escuela se reserva el derecho de modificar los programas y el contenido de los cursos, cuando lo considere oportuno, en beneficio del alumno.*

### **CURSOS**

<b>PRESENCIA</b>	<b>DISTANCIA</b>
-Naturopatia	-Naturopatia
-Herbodietetica	-Herbodietetica
-Dietética y nutrición.	-Dietética y nutri.
-Fitoterapia.	-Fitoterapia.
-Quiromasaje.	-Quiromasaje.
-Quiropraxia.	-Quiropraxia.
-Reflexologia.	-Reflexologia.
-Estética Natural	-Estética Natural.
-Oligoelementos	-Oligoelementos.
-Poder Mental.	-Osteopatía.
-Reiki.	-Hidro T. Colon
-Kinesiologia	-Homeopatía
-Aromaterapia.	-Aromaterapia.
-Iridologia.	-Sales Schüessler.
<b>Monográficos</b>	-Musicoterapia.
<b>Fin de Semana</b>	-Aromaterapia Practica.



**ESCUELA CENSANA, S.L.**  
C/ARAGÓN 621  
08026 – BARCELONA  
TEL.: 93 265 55 53

<http://www.censana.com>  
e-mail: [informacion@censana.com](mailto:informacion@censana.com)